CONSEJOS para ADOLESCENTES

CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD

LA VERDAD SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD

OTROS NOMBRES PARA EL ALCOHOL SON:[1]

BEBIDA/CHELA/LICOR/TRAGO

ESTA ES LA REALIDAD

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD ES PELIGROSO. Consumir alcohol puede hacer que tomemos decisiones incorrectas, lo que nos puede hacer menos conscientes de nuestras acciones e incapaces de reconocer el peligro. El consumo de alcohol también puede dar lugar a un deterioro de la coordinación motora, lo que nos hace correr un mayor riesgo de lesiones por caídas o accidentes automovilísticos. Si estás ebrio, es más probable que hagas cosas irresponsables, como beber y conducir, tener relaciones sexuales sin protección y participar en acciones agresivas o violentas.[2]

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD PUEDE SER FATAL. Cuando una persona tiene una sobredosis de alcohol, su respiración y frecuencia cardíaca disminuyen a niveles peligrosos. Algunos de los síntomas que esto provoca son confusión, inconsciencia, vómitos, convulsiones y dificultad para respirar. La sobredosis de alcohol puede provocar daños cerebrales permanentes o incluso la muerte. Además, conducir después de haber bebido alcohol puede provocar accidentes automovilísticos y muertes.[3]

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD PUEDE SER ADICTIVO. Cuando una persona no puede detener ni controlar su consumo de alcohol, incluso si enfrenta graves consecuencias de salud, sociales o académicas, padece un trastorno por consumo de alcohol que requiere tratamiento. Hablar con un consejero, psicólogo, psiquiatra u otro profesional capacitado puede ayudar.[4]

? PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P. ¿ES REALMENTE PELIGROSO BEBER ANTES DE LOS 21 AÑOS?

R. **SÍ.** Los riesgos del consumo de alcohol en menores de edad son altos. Varios estudios indican que consumir alcohol durante la adolescencia podría interferir con el desarrollo normal del cerebro y aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno por el consumo de alcohol en el futuro.[5]

P. ¿POR QUÉ MIS AMIGOS BEBEN ALCOHOL SI ES PELIGROSO HACERLO?

R. Muchos adolescentes sienten presión por parte de sus compañeros para consumir alcohol, mientras que otros lo hacen buscando una manera de lidiar con el estrés. Sin embargo, el consumo de alcohol en menores de edad genera más problemas; no menos. En 2019, alrededor de 4.2 millones de jóvenes de 12 a 20 años afirmaron haber bebido en exceso (para los hombres, esto equivale a 5 o más tragos, y para las mujeres, 4 o más tragos en la misma ocasión y en pocas horas) al menos una vez en el último mes.[6]

P. MIS PADRES SOLÍAN BEBER CUANDO ERAN MENORES DE EDAD. ¿POR QUÉ YO NO PUEDO?

R. Las leyes que establecen la edad mínima para beber existen por una razón: ayudar a que estemos más protegidos. Después de que los estados aumentaron la edad legal para consumir alcohol a 21 años, hubo menos accidentes automovilísticos. Además, el consumo de alcohol durante el mes anterior entre los jóvenes de 18 a 20 años disminuyó, después de que todos los estados adoptaron la edad mínima legal de 21 años para beber: del 59 por ciento en 1985 al 40 por ciento en 1991.[7]

CONCLUSIÓN:

El consumo de alcohol por menores de edad es peligroso y puede ser mortal. Habla con tus padres, un médico, un consejero, un maestro u otro adulto en quien confíes si tienes preguntas.

MÁS INFORMACIÓN:

Obtén la información más reciente sobre cómo el consumo de alcohol por menores de edad afecta el cerebro y el cuerpo en **teens.drugabuse.gov**.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD, COMUNÍCATE CON:

SAMHSA
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en inglés y español)
TTY 1-800-487-4889
www.samhsa.gov | **store.samhsa.gov**





¡ANTES DE ARRIESGARTE!



1

CONOCE LA LEY. La edad mínima para beber en los Estados Unidos es de 21 años. Tener una edad mínima para beber a nivel nacional salva vidas y mejora la salud. Incluso hay evidencia de que la ley protege a las personas de la dependencia de otras drogas y del suicidio.[8]

2

CONOZCA LOS RIESGOS. Cada año, el consumo de alcohol por menores de edad contribuye a más de 4,300 muertes entre menores de 21 años en los Estados Unidos.[9] El consumo de alcohol por menores de 21 años está fuertemente relacionado con muertes a causa de envenenamiento alcohólica.[10]

3

MIRA A TU ALREDEDOR. Aunque el alcohol es la sustancia más comúnmente utilizada por los adolescentes, la mayoría de los adolescentes no beben. Cada año, el consumo de alcohol en adolescentes continúa disminuyendo; en 2019, los índices de consumo de alcohol del año anterior por parte de los estudiantes de los grados 10 y 12 alcanzaron el nivel más bajo en 5 años.[11]



MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O PARA BUSCAR RECURSOS UTILIZADOS EN ESTOS

"CONSEJOS para ADOLESCENTES,"

visita store.samhsa.gov o llame al
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
(Inglés y Español).

PEP22-03-03-002 | IMPRESO EN 2022





CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está consumiendo alcohol? Síntomas potenciales y efectos secundarios pueden incluir:[12]

- **Cambios en el estado de ánimo, incluyendo enojo e irritabilidad**
- **Problemas académicos y/o de comportamiento en la escuela**
- **Cambiando grupos de amistades**
- **Menos interés en las actividades y/o cuidado en la apariencia.**



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ CONSUMIENDO ALCOHOL?

SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.

Anima a tu amigo a que deje de beber, o busque la ayuda de su padre, madre, maestro u otro adulto con ánimo de colaborar.

Para obtener referencias de tratamiento confidencial y gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como remisiones de tratamiento en inglés y español, llame a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
o visita el Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual de SAMHSA en: **findtreatment.samhsa.gov**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD, COMUNÍCATE CON:

SAMHSA
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
(Inglés y Español)
TTY 1-800-487-4889
www.samhsa.gov | store.samhsa.gov

[1, 3, 11] Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA). (2020). Datos sobre la droga: El alcohol. Obtenido de https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcohol

[2, 5, 9] Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (2018). *Informe al Congreso sobre la prevención y reducción del consumo de alcohol en menores.* Obtenido de https://www.stopalcoholabuse.gov/resources/reporttocongress/rtc2018.aspx

[4, 12] Instituto Nacional sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo (NIAAA). (2020). Consumo de alcohol en menores. Obtenido de https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking

[6] Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2020). *Indicadores clave de consumo de sustancias y salud mental en Estados Unidos: Resultados de la Encuesta nacional sobre uso de drogas y salud de 2019.* (Publicación del HHS nº PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55). Rockville, MD: Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Mental, Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Obtenido de https://www.samhsa.gov/data/

[7,10] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2020). *Edad mínima legal para beber de 21 años.* Obtenido de https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/minimum-legal-drinking-age.htm

[8] Ibid.